

# 青ネギたっぷり春巻き



## 材料（10個分）

レンコン	……	100g
酢水	……	適量
むきえび	……	150g
酒	……	大さじ1
生シイタケ	……	3個
青ネギ	……	1束
モヤシ	……	1袋
サラダ油①	……	大さじ1
塩・コショウ	……	少々
ごま油	……	大さじ1
春巻きの皮(小)	……	10枚
サラダ油②	……	大さじ2
A 豆板醤	……	小さじ1
しょう油	……	大さじ2
みりん・片栗粉	……	大さじ1

## 作り方

- 1) レンコンを薄くちょう切りにして酢水に浸け、酢水を入れた別の鍋で歯ごたえが残るくらいサツと湯がく。
- 2) むきえびを2～3等分に切って酒を振り、生シイタケは半分に切って千切りにし、青ネギは小口切り、もやしは洗って水気を切っておく。
- 3) サラダ油①を引いたフライパンでむきえびを炒めて塩・コショウを振り、火が通ったら生シイタケ、もやし、レンコン、青ネギの順に加えて炒める。
- 4) ③にごま油をかけ、Aを加える。
- 5) ④の粗熱が取れたら水溶き片栗粉(分量外)をノリにして春巻きの皮で包み、サラダ油②を引いたフライパンでキツネ色になるまで焼く。

ワンポイント!

油で揚げなくてもサクサクだよ!



花野果市  
はなやがいす

JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

